



Frutti di bosco: buoni e preziosi per la salute

Fonte di vitamine e sali minerali a basso contenuto calorico. È possibile gustare i frutti di bosco in tanti modi diversi. Le sostanze che contengono rafforzano le difese immunitarie e possono lenire alcuni disturbi. Se raccolti durante la piena maturazione, i frutti di bosco contengono la maggior parte delle loro sostanze nutritive e sono ancora più gustosi.

Non perdetevi l'occasione di gustarli, è ancora stagione per molti tipi di frutti di bosco. Potete trovarli ormai tutto l'anno, freschi se provengono dai Paesi meridionali oppure surgelati, secchi, nelle marmellate o nei succhi di frutta. Il loro contenuto di vitamine e sali minerali varia a seconda del metodo di coltivazione e trasformazione. Fate attenzione alle informazioni riportate sulla confezione

e, se possibile, scegliete i frutti non trattati. Vale la stessa regola che si applica a frutta e verdura: più fresco è sinonimo di più buono e più sano.

Il pieno di vitamine anche in autunno

I frutti di bosco in Svizzera si trovano in estate. Quest'affermazione non è del tutto vera; esistono, infatti, dei tipi

di fragole, lamponi, more e ribes che maturano a fine settembre o addirittura a fine ottobre. In questo modo potete assaporarli anche in autunno utilizzandoli per dessert, muesli o succhi ricchi di vitamine.

Tutti i frutti di bosco appena menzionati contengono vitamina C che aiuta a rafforzare il nostro sistema immunitario, ma contengono anche tante fibre e sali minerali come calcio, ferro, potassio e magnesio. Pertanto, è importante consumare i frutti freschi e, a seconda delle possibilità, congelarli per l'inverno (vedi riquadro).

I frutti della felicità

Al momento è molto di moda una bacca famosa per le sue proprietà contro l'invecchiamento. Specialmente a Hollywood, le bacche di goji sono considerate il frutto della bellezza e della giovinezza. Questo frutto è originario della Cina, Mongolia e del Tibet e fa parte della medicina tradizionale cinese. Da noi questa bacca si trova essiccata. Secondo i test di laboratorio di K-Tipp che hanno esaminato undici su dodici prodotti contrassegnati come biologici, è emerso che in essi è contenuta una grande quantità di sostanze antiparassitarie.

Essiccati o cotti

Esistono alcuni frutti di bosco che non possono essere mangiati crudi, ma che se vengono cotti contengono molte proprietà benefiche, come ad esempio il mirtillo rosso e il cinorrodo, il frutto della rosa canina. Nei Paesi con un clima mite, il periodo di maturazione del mirtillo rosso inizia già a fine giugno, mentre in Svizzera di solito è a fine agosto. Esistono anche tipi di mirtillo rosso che maturano una seconda volta a settembre e ottobre.

Il mirtillo rosso cotto è molto amato come contorno dei piatti a base di selvaggina, ma lo si trova anche essiccato, soprattutto nelle Reformhaus, negozi specializzati in prodotti naturali, come anche i mirtilli rossi americani, o cranberry, che appartengono alla stessa famiglia delle



Congelare nel modo giusto

I lamponi, i ribes neri e rossi, i mirtilli neri e le more sono semplici da congelare e in questo modo non vanno perse le vitamine che contengono. Per fare in modo che i frutti non si attacchino, spargeteli su una teglia e congelateli. Una volta congelati potete raccogliergli in un sacchetto e riporli nuovamente nel congelatore.

ericacee. Oltre a contenere vitamina C, entrambi sono ricchi di vitamine A, B e molti sali minerali, diventando, grazie al loro sapore agro-dolce, uno spuntino sano e gustoso.

I cinorrodi sono raccolti a fine autunno dopo le prime gelate e sono ricchi di vitamina C, ma anche A, B1 e B2. Di solito la polpa della frutta viene elaborata, ottenendo un'ottima marmellata da spalmare sul pane, per accompagnare piatti di selvaggina o da utilizzare come ripieno per dolci.

Anna Schaller
Pubblicista